ALINCO FITNESS

品名
フラットジョグ

品番
AFR1619

取 扱 説 明 書

安全にご使用していただくために

取扱説明書をよくお読みいただき、内容を十分理解された上でご使用ください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

●無断の複製は固く禁じます。

ご使用前に必ずお読みください

この度は、フラットジョグ「AFR1619」をお買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。
この取扱説明書は、本製品の使用上の注意及び警告事項について詳しく記載しています。
本製品をご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、事故が起こらないよう、記載内容にしたがって正しくお使いください。また、お読みになった後も、必要なときにいつでも調べられるよう、すぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。なお、**本製品のご使用制限は体重100kg以下・連続使用時間90分までとなります。**（機器の連続使用によって熱を帯びた部品を冷却し、故障を防止するため、また、機器を末永くご使用いただくため、**連続使用後、約1時間は本製品を休ませてください。**）

INDEX

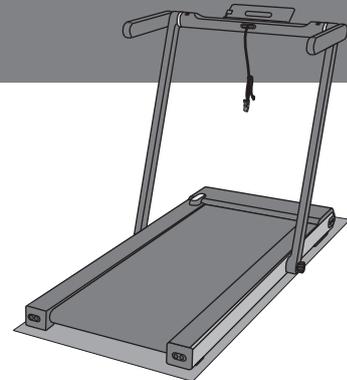
⚠ 本製品のご使用は、注意を怠ると大変危険です！

**家庭で行うトレーニングは、ちょっとした不注意で大きな事故につながります。
本書に記載されている内容を守り、自己の責任のもとでトレーニングを行ってください。**

- 本製品は、差込式の安全装置（安全キー）により、トレーニング中に転倒などが発生したとき、安全キーが外れることで停止させることができます。トレーニングを行うときは必ず安全キーを装着してください。
- 本製品は、過負荷や静電気からモーターや電子部品などを保護するために強制的に電源供給を停止させる機能がついています。予期せぬ故障や保護装置が働いたときには、突然停止する場合がありますので、ご使用の際には突然停止しても転倒しないよう、必ずハンドルを持ち、安全に止まれる速度の範囲でご使用ください。
- 本製品は、安全キーを外す又はストップボタンを押すことで停止させることができます。本製品を使用される前には、必ずご使用の速度で安全に停止できることをご確認のうえ、ご使用ください。
- 走行ベルトなどの部品が消耗した状態でのご使用は、大変危険ですのでおやめください。
- 速度調節ボタンはゆっくりと操作してください。急な操作は機器を傷めるばかりでなく、重大な事故を引き起こすおそれがありますのでおやめください。
- 定期的に安全作動の確認・メンテナンスを行ってください。（P17～P21参照）

お客様の不注意によるいかなる事故も、弊社としましては一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

⚠ 床面保護マットについて

床面保護と静電気による故障防止のため、本製品の下には必ず、付属の保護マットを敷いてください。

警告・注意

安全のために、必ずお守りください。

取扱説明書の警告及び注意内容は、危険の度合によって次の2段階に分けています。
表記されている内容をよく理解していただき、取扱説明書にしたがった使用法で点検・運動を行ってください。

⚠ 警告

記載されている内容を守らなければ、死亡や重症を負う可能性があるものを示します。

⚠ 注意

記載されている内容を守らなければ、損害を負ったり、物的障害が発生するものを示します。
・破損したままで使用しますと、傷害事故の原因になります。

絵表示の意味	
🚫 絶対におこなわないでください。	分解をしないでください。
❗ 必ず指示に従い、行ってください。	OK? 確認をしてください。

本書記載の警告及び注意事項を遵守されずにご使用されて生じた、いかなる事故につきましても、弊社としましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。
また、本書記載の警告及び注意事項に該当すると思われる場合は本製品の設置及び使用はせず、ただちに弊社カスタマーサービス課へお問い合わせください。

●各ページには安全にご使用いただくための注意点も表記しております。よくお読みいただき、記載している内容を十分ご理解の上、ご使用ください。

警告・注意事項

使用前の警告・注意事項

警　告

- 本製品は家庭用のフィットネス機器です。
  学校・スポーツジム・業務用など、不特定多数の方による使用はしないでください。
  また、動物の運動用や運動以外の目的では使用しないでください。
- 本製品は歩行からランニングまで幅広い運動を行うものです。ご自身にあった無理のない速度でご使用ください。
- 本製品は日本国内でのみお使いください。
- 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。

  次に該当する方は本製品を使用しないでください。
  - 医師が使用を不適当と認めた方

  次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
  - 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
  - 知覚障害のある方
  - 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
  - 皮膚疾患のある方
  - 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
  - 骨粗しょう症など骨に異常のある方
  - 心臓に障害のある方
  - ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
  - 呼吸器障害をお持ちの方
  - 高血圧症の方
  - 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
  - 悪性の腫瘍のある方
  - リウマチ症、痛風、変形性関節炎などの方
  - 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
  - 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
  - 脚、腰、首、手にしびれのある方
  - 静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
  - リハビリテーション目的で使用される方

  上記以外に身体に異常を感じているとき
- 小学生以下及び一人での運動に不安を感じている方、他者から見てそう感じられる方が使用される場合、またはリハビリテーションの目的で使用される場合は、成人（健常者）の方の介添えの上、ご使用ください。
  また、小さなお子様やペットのいる場所での運動・保管はおやめください。
- 小さなお子様や取扱説明書・警告ラベルの内容が理解できない方がお一人で本製品に触れ、使用しないように十分ご注意ください。誤った使用は事故の原因になります。
- **本製品の使用体重制限は最大１００ｋｇです。**
  体重が１００ｋｇを超える方はご使用はしないでください。ご使用中、機器が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
- **本製品の連続使用時間は最大９０分です。**
  ９０分を超える連続作動はおやめください。また、ご使用後１時間は本製品を休ませてください。

注　意

- この取扱説明書及び保証書は、大切に保管されますようお願いします。紛失された場合、再発行はお受けしかねることがあります。

設置時の警告・注意事項

警　告

- 安全のため、設置の際は必ず軍手などを着用して、大人２人以上で行ってください。
- 本製品の設置の際は、使用者がトレーニング中に他の器具に触れないような場所に設置し、本製品の後方面は走行速度についていけない場合などの避難場所として２m以上空けてください。
  （P10「設置上の注意」参照）
- 運動中に身体を壁や柱などにぶつけないよう、広い場所でお使いください。
- 直射日光の当たる場所や湿気の多い場所、熱器具の近く、屋外には設置しないでください。感電・漏電・発火の原因になります。
- 本製品の設置の際は、ボルト、パイプなどに手指などをはさまれないようにご注意ください。また、床面を保護する付属の保護マットを敷いてください。
- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、ボルトの締まり、ピンの差し込み、金属バリなどの有無、変形やひび割れなどがないことをご確認ください。
- 設置が完了するまでは、電源プラグをコンセントに差し込まないでください。また、ホイールカバーを取り付け及び取り外すときには、必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。
- 設置完了後の試運転は、ローラーや走行ベルトなどの駆動部分に手足や髪の毛などを巻き込まれないようにご注意ください。
- 本製品を改造、もしくは付加及び部品を取り外した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

注　意

- 設置前には部品が全て揃っていることを必ずご確認ください。もし揃っていない場合にはお手数ですが弊社カスタマーサービス課までご連絡ください。
- 本製品は必ず屋内でご使用ください。屋外や倉庫、ベランダや軒下など、チリやほこり、砂、ペットの毛などが多い場所、浴室など湿度の高い場所、熱器具の近くには設置しないでください。
  サビや傷み・故障の原因になります。

警告・注意事項

- 本製品は床強度がしっかりとした水平な床の上に設置し、**使用中及び移動・保管の際にも必ず床面を保護する付属の保護マットを敷いてください**。
直接床材の上で使用された場合、床面の材質（塩化ビニル製など）によっては床材が変色する場合があります。特に、畳の上ではご使用にならないでください。畳に損傷を与えます。
- 設置完了後、大きなグラつきやガタつきがないことを必ずご確認ください。

使用時の警告・注意事項

警　告

- 本製品は１人用です。同時に２人以上でご使用にならないでください。
- 本製品への巻き込みを防ぐため、運動中は身体のサイズにあった運動着を着用し、(ゆったりと余裕のありすぎる衣服は避けてください）また、手指や髪の毛などの巻き込みにご注意ください。
- **裸足・靴下・ストッキングなどで本製品をご使用になるのは危険ですのでおやめください。**
必ずゴム底の運動靴（ランニングシューズ、トレーニングシューズ）を履いてご使用ください。運動靴を履かずに使用された場合、足の巻き込みやケガ、事故の原因になります。
- 安全のため、ピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に着けたままでの運動は絶対にしないでください。
- 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食・喫煙をしながらや飲酒後の運動は行わないでください。
- 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続して行うのがよく、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
- 下記のような症状が出たときは、運動を中止してください。（めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、骨折、その他心身の異常）
- 使用時には都度、各部の部品が完全に固定されていることを必ずご確認ください。ボルトが緩んでいると、ご使用中に部品が外れたりすることもあり、重大な事故を起こすおそれがあります。
- 使用時には必ず、折りたたみ可動部など各箇所が正しく固定されており、本体支柱などがガタつかないことをご確認ください。
- 使用時には十分な準備運動を行い、身体をほぐしてください。また、運動後も同様に身体をほぐしてください。いきなりトレーニングをすると筋肉などに損傷を及ぼす原因になります。
- 「折りたたみ時」「使用時」「移動時」は、ボルト、パイプなどに手、指などをはさまれないようにご注意ください。
- 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
- 安全のため、使用中以外でも走行ベルトやローラー部分に手、指などを入れたりせず、また、物や動物、小さなお子様が本製品に近づかないよう十分ご注意ください。
- 使用時には本製品の下や周囲に、走行ベルトに巻き込むような物がないことをご確認ください。
- 本製品は自動運転のランニングマシンです。万一ご使用中にバランスをくずしたり、転倒した場合など緊急停止させる場合は、表示メーターに付いている「安全キー」を手で取り去るか、瞬時に本体から離れて「安全キー」を外してください。
- 本製品はランニングマシンですが、ご使用中は必ずハンドルを握ってご使用ください。
- 安全のため、始動時には走行ベルトの上には乗らず、ベルトがゆっくりと低速で動き出すことを１０秒間以上確認してから走行ベルトに乗ってください。
- 高速で走行ベルトが動いている状態での乗降は危険ですのでしないでください。
- 後ろ向きでの歩行や走行は危険ですので、絶対にしないでください。
- 乗り降りする際、ハンドルにもたれかかったり、使用中に左右に激しく揺する運動、また、周囲の人が使用者及び本製品を押したり引いたりする行為は安全性を損ない重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

注　意

- 本製品をテレビやラジオの近くでご使用されますとテレビの画像やラジオの音声にノイズ（乱れ）が入ります。その際には、テレビやラジオ又はそれらのアンテナから離れた場所へ移動させてください。
- 使用中に走行ベルトが本体フレームの片側に擦れそうになるほど一方に片寄った場合は、直ちに走行ベルトを停止させ、走行ベルトの調節を行ってください。（Ｐ18「走行ベルトの調節方法」参照）

電動機器の警告・注意事項

本製品はAC100V電源を使用します

警　告

- 電源は1つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。
- 電源コードの上に本体や重量物が載らないようにご注意ください。また、電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態や、電源コードを無理に曲げた状態での設置）はしないでください。断線やショート、感電・漏電・発火の原因になります。
- コンセントから電源プラグを抜き差しするときには、濡れた手で触ったり、電源コードを引っ張ったりしないでください。断線やショート、感電の原因になります。
- 電源コードや電源プラグが傷んだり、プラグの差し込みが緩い状態のままでの使用はしないでください。ショートや感電・漏電・発火の原因になります。
- 使用後は必ずコンセントから電源プラグを抜いてください。また、雷が鳴り出したときには使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いてください。故障や感電・漏電・発火の原因になります。
- 本製品の90分以上の使用や、走行ベルトの回転に逆らうようなご使用はしないでください。故障や感電・漏電・発火の原因になります。

注　意

- 室温が10℃以下または35℃以上の状態では使用しないでください。駆動部分が正常に作動しなくなるおそれがあり、部品などの劣化も早めます。
また、室温が低い場合、モーターが正常に動かずスピードが上がらない場合があります。
- 使用を終了するときは、安全キーを外してから本体メインスイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いてください。使用するときは、コンセントに電源プラグを差し込んでから本体メインスイッチを入れ、安全キーをセットしてください。
誤作動を防ぐため、この順番は必ず守ってください。

お手入れ・保管時の警告・注意事項

警　告

- お手入れ・保管の際には必ず本体メインスイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜いてください。
- 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。
また、屋外や直射日光が当たる場所、高温・多湿な場所には保管しないでください。サビや傷み、故障、部品の劣化の原因になります。
- 本製品は折りたたみ保管することができますが、保管場所は床強度がしっかりとした水平な床の上に設置してください。また、振動などで本体が倒れる可能性がございますので、本体を立てて保管することは絶対にしないでください。
- 折りたたみ時には必ず、走行板などの折りたたみ可動部やその他の各箇所がしっかり固定されていることをご確認ください。
- 本製品の分解・改造は行わないでください。修理につきましては、弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 万一、故障やその他のトラブルが発生した場合には、お手数でも弊社カスタマーサービス課までご相談ください。

注　意

- 本製品の移動・保管の際も必ず床面を保護する付属の保護マットを敷いてください。
- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は中性洗剤の薄め液で拭きとってください。
- 本製品は塗装加工及び各部に樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはおやめください。
- 長期間ご使用になられますと、サビや摩耗により部品の劣化が起こります。お買い上げ日より1年を過ぎた製品、購入日が弊社にて確認できない場合は有償にて点検サービスを行っております。弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
- 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。
また、長期間使用していなくても部品の油切れやサビの発生、走行ベルト下のデッキ表面に塗られているシリコンオイルの乾きなどが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、しばらく空回しを行って異常がないことを確認してからご使用ください。
- 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

警告・注意事項

■使用前の注意

安全キーを装着する。

安全キーは緊急停止時に取り外し、停止させるためのものです。クリップで腰のあたりに取り付けてください。

運動中はハンドルを握る。

本製品はランニングマシンですが、ご使用中は必ずハンドルを握ってご使用ください。
ハンドルを握らないで運動した場合、転倒などの事故やケガの原因となります。

走行ベルトの上に乗った状態でスタートしない。

始動時には、両足を走行ベルト左右のステップに乗せた状態でスタートします。ベルトがゆっくりと動き出すのを確認してから、走行ベルトの上に足を乗せてください。
足を乗せた際にバランスを崩すおそれがありますので、ハンドルをしっかり握り慎重に足を乗せてください。
また、高速で走行ベルトが動いている状態では決して乗らないでください。

支柱固定ノブの確認。

支柱固定ノブ（左右）がしっかりと固定されていることを必ずご確認ください。

ハンドル
安全キー
支柱
ステップ
走行ベルト
支柱固定ノブ

設置床面を清掃する。

ゴミやホコリ、髪の毛などの巻き込み防止のため、走行面・走行面下・本体周囲の床面を定期的に清掃してください。

電源コード引き廻しの確認。

電源コード上に本体や重量物が載らないようにご注意ください。また、電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態での設置や電源コードを無理に曲げてしまうような設置）はしないでください。断線やショート、感電・漏電・発火の原因になります。

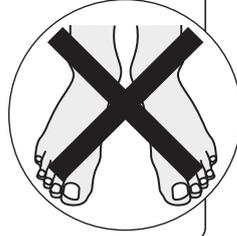
必ず床面を保護する付属マットを敷く。

床面保護のため、本製品の下には必ず付属の保護マットを敷いてください。

裸足・靴下・ストッキングなどで使用しない。

使用時は必ず運動靴を履いてください。運動靴を履かずに運動された場合、足の巻き込みやケガなど、思わぬ事故の原因になります。

設置床面を清掃する。

ゴミやホコリ、髪の毛などの巻き込み防止のため、走行面・走行面下・本体周囲の床面を定期的に清掃してください。

警告・注意事項

使用中に急加速や急減速などを感じられましたら、使用を中止し以下のページを参考に、確認とメンテナンスを行ってください。

P17「ご使用前の確認」
P18「走行ベルトの調節方法」
P19「シリコンオイルの塗布について」
P20「お手入れ方法」
P21「故障かな?と思う前に」

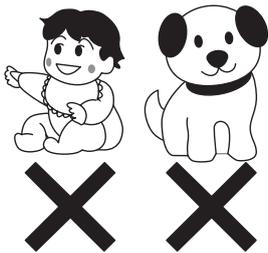
ハンドル

ローラー

走行ベルト

本製品はランニングマシンですが、ご使用中は必ずハンドルを握り、運動終了時も走行ベルトが完全に停止するまでハンドルをしっかり握り、ハンドルから手を離さないでください。

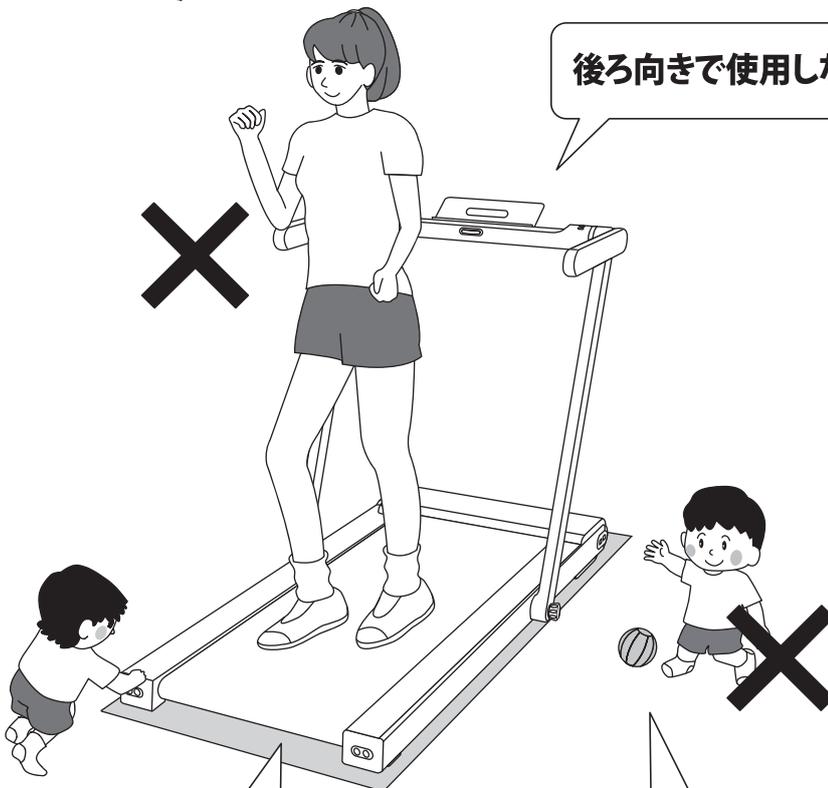
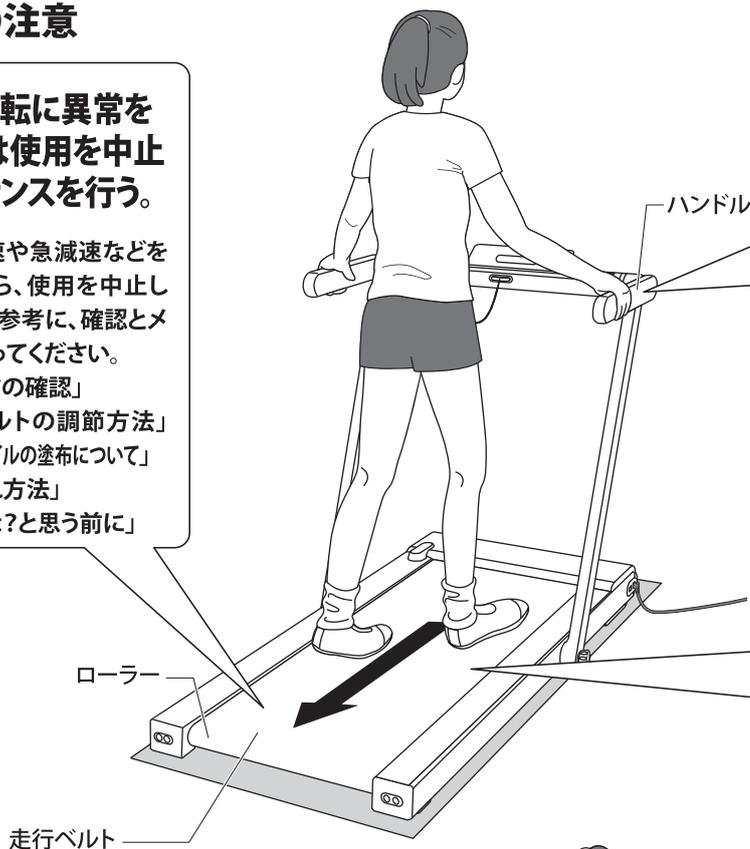
過激な走行はしない。

本製品は歩行からランニングまでを行うものですが、ご自身にあった無理のない速度でご使用ください。

手足や髪の毛などを巻き込まないようにご注意ください。

走行ベルトに巻き込みやすいものを近づけない。

ボールなどが本体に巻き込まれると、故障の原因になります。

子どもに触らせない。

使用中・保管中は、本製品の近くで小さなお子様を遊ばせないようご注意ください。

各部の名称　部材及び付属品

■部材及び付属品　梱包をあけましたら、必ず各部品・付属品が揃っていることをご確認ください。

□本体

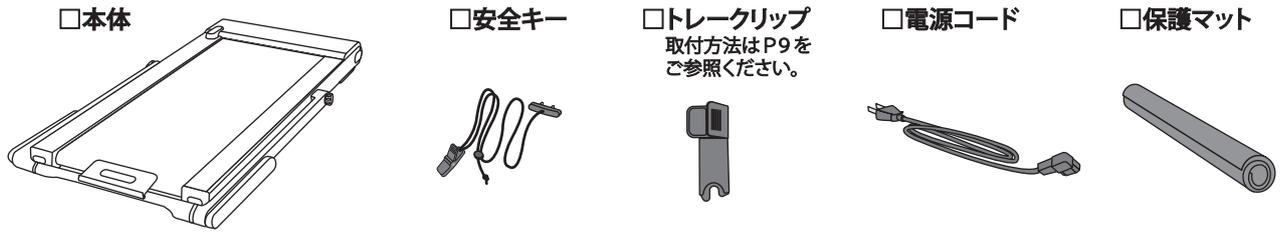
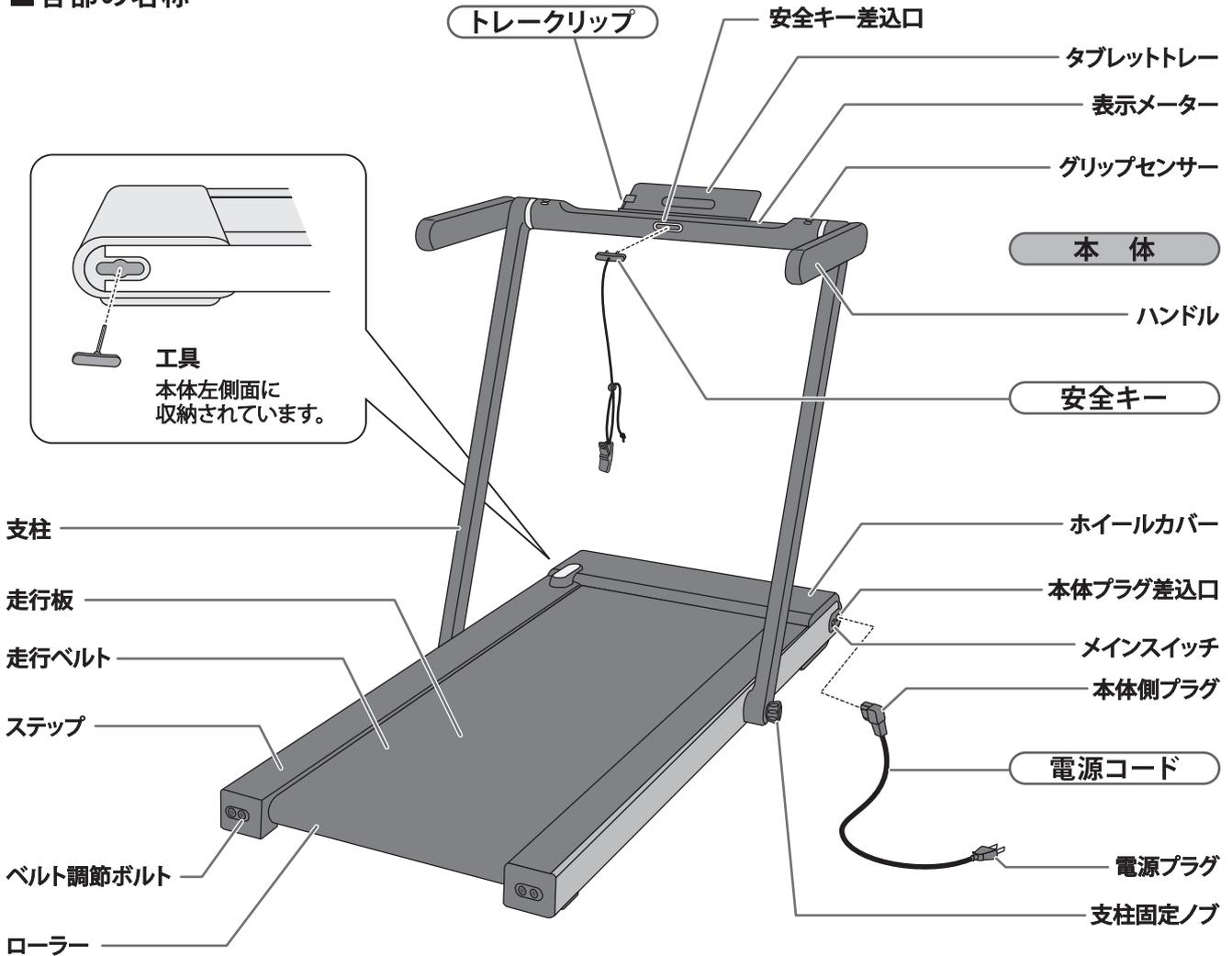
□安全キー

□トレークリップ
取付方法はP9を
ご参照ください。

□電源コード

□保護マット

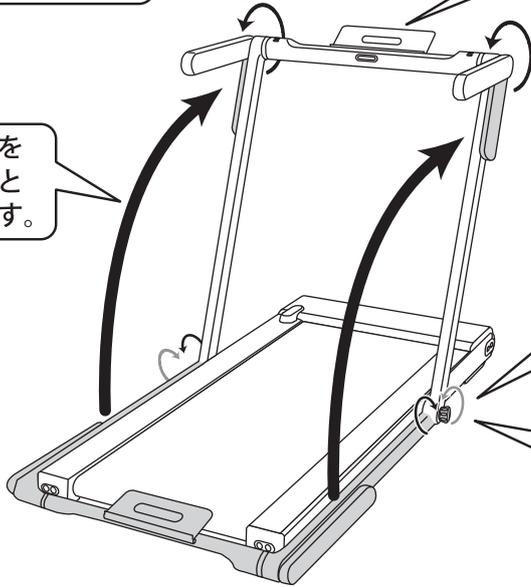
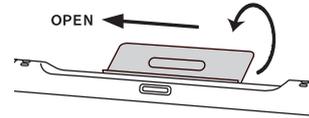
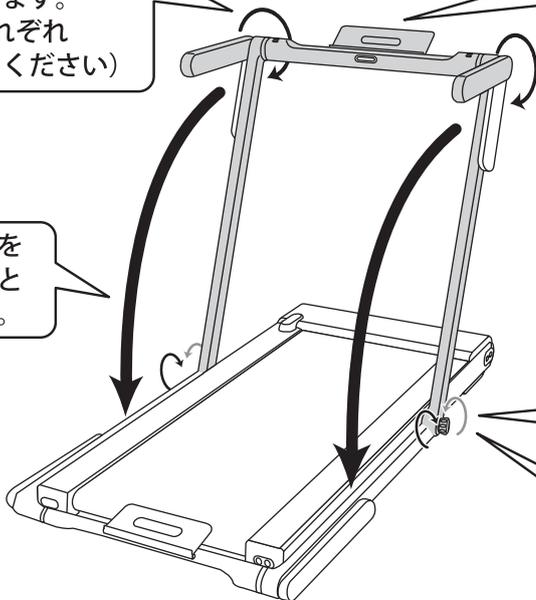
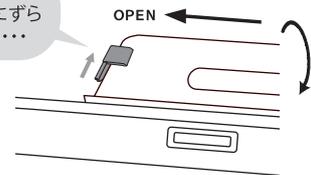
■各部の名称

トレークリップ
安全キー差込口
タブレットトレー
表示メーター
グリップセンサー
本　体
ハンドル
安全キー
工具
本体左側面に
収納されています。
支柱
走行板
走行ベルト
ステップ
ベルト調節ボルト
ローラー
ホイールカバー
本体プラグ差込口
メインスイッチ
本体側プラグ
電源コード
電源プラグ
支柱固定ノブ

サイズ（使用状態）	：	W 760 × D 1,510 × H 1,010 mm
サイズ（折りたたみ状態）	：	W 760 × D 1,580 × H 138 mm
走　行　面	：	W 450 × D 1,250 mm
質量（重量）	：	約43.0 kg
速度調節幅	：	1.0 km/h～12.0 km/h
傾斜角度	：	約1°（固定）
電源/消費電力	：	AC100 V（50/60 Hz）／700 W
主な材質	：	スチール、アルミ、ABS（アクリロニトリルブタジエンスチレン共重合合成樹脂）、PC（ポリカーボネート）、PU（ポリウレタン）、PVC（ポリ塩化ビニル）
生　産　国	：	中　国

● 走行ベルトの継ぎ目（接着面）は、色が異なりますが、異常ではございませんので、あらかじめご了承ください。

必ず床面を保護する付属の保護マットを敷いてください。
また、弊社では付属の保護マット以外にも、床面を保護するエクササイズフロアマット（専用マット）を販売しております。
お買い上げいただいた販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

本体の開き方・折りたたみ方法

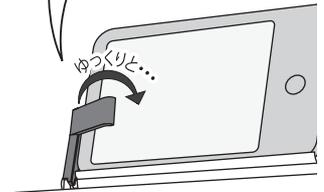
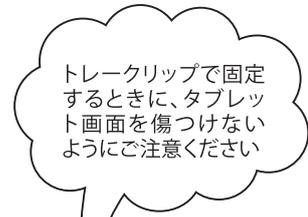
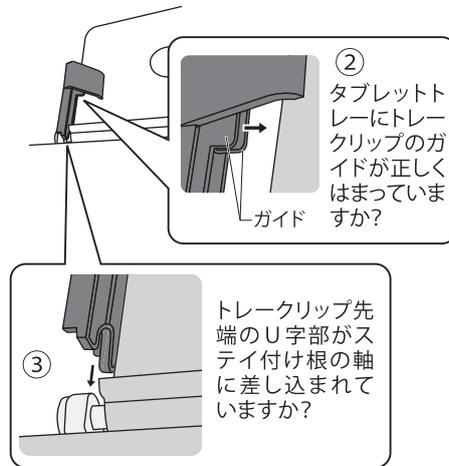
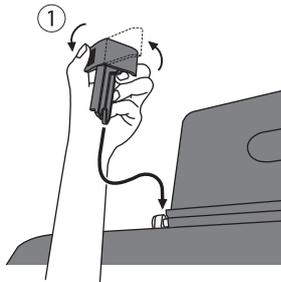
本体の開き方　①～④の手順でおこなってください。

本体の折りたたみ方　①～④の手順でおこなってください。

⚠ 警告　安全のため軍手などを着用して大人２人以上で行ってください。

- 本体の開閉を行う前に、電源プラグをコンセントから抜いてください。
- 本体の開閉時に手指を挟まないようにご注意ください。
- 本体の開閉後は、各部がしっかり固定されていることを確認してから手を放してください。
- 本体の使用、折りたたみ、保管は水平な床面で行ってください。不安定な場所では本体が転倒するおそれがあります。

タブレットトレーについて・移動方法

タブレットトレーについて

【トレークリップの取付方法】

①トレークリップを開き、
②トレークリップのガイドをタブレットトレーのフチに挟むようにし、
③クリップ先端のU字部をステイ付け根の軸に差し込みます。

⚠注意

- ●タブレット端末を設置するときは落下を防止するためトレークリップでタブレット端末をしっかり挟み込んでください。
- ●全てのタブレット端末に対応している訳ではありません。
  トレーに置いたときに不安定になるもの、運動中の振動により落下するものは置かないでください。
- ●万一に備え、大切なデータは必ずバックアップをとっておいてください。

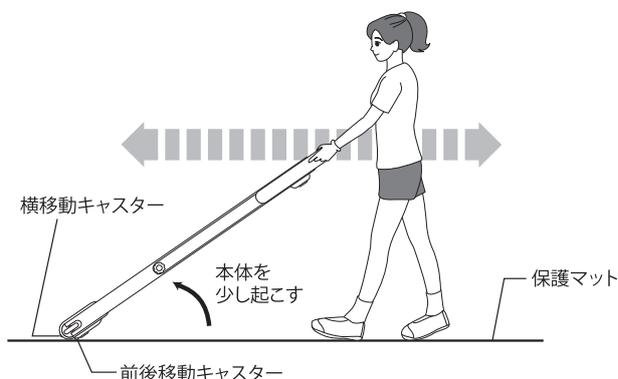
移動方法

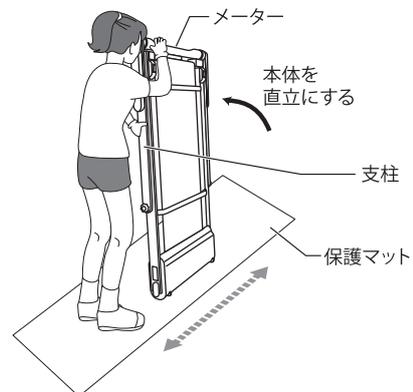
本体を折りたたんだ状態で、支柱が固定されていることを確認してから、支柱やメーター部分を持ち、ゆっくりと図のように移動させてください。移動時に床面が傷つかないようにご注意ください。

前後移動用キャスターと横移動用キャスターについて

本製品には、前後移動用キャスターと横移動用キャスターの２種類が付いています。

【前後移動の場合】

メーターの左右端をしっかりと持ち、ゆっくりと図のように本体を起こした状態で前後に移動してください。

【横移動の場合】

片手で支柱、もう一方の手でメーター部分をしっかり持ち、ゆっくりと図のように直立させてから左右に移動してください。

⚠注意

- ●移動時、床の材質によってはキャスターで床面を傷つける場合があります。
  必ず床面を保護するマットなどを敷いて、その上を移動させてください。
- ●安全のため軍手などを着用してください。
- ●キャスター移動時は、支柱やメーター部分をしっかり握り、ゆっくりと移動してください。

設置上の注意

本製品を設置する上で、いくつかの注意事項があります。以下の注意事項を確認し、適した場所でのトレーニングを行ってください。

次のような場所への設置は避けてください。

1．設置場所の床強度が弱い。
2．屋外及び直射日光が当たる場所。
3．高温多湿の場所。
4．傾斜のある場所。
5．設置後、周囲にスペースがなくなる。

設置スペースについて

本製品の設置場所は使用者の安全を確保するために十分に広い場所を設け、本体の周囲、特にその後部には使用者の転倒に備えて厚手のマットなどを敷き、事故防止が配慮されている場所をお選びください。

本製品を使って安全なトレーニングを行っていただくために、本製品の周囲には右図のスペースが必要です。このスペース以上を確保できる場所に設置するようにしてください。

万一転倒して放り出されたときぶつからないよう、後方2mには障害物を置かないでください。

⚠ 警告

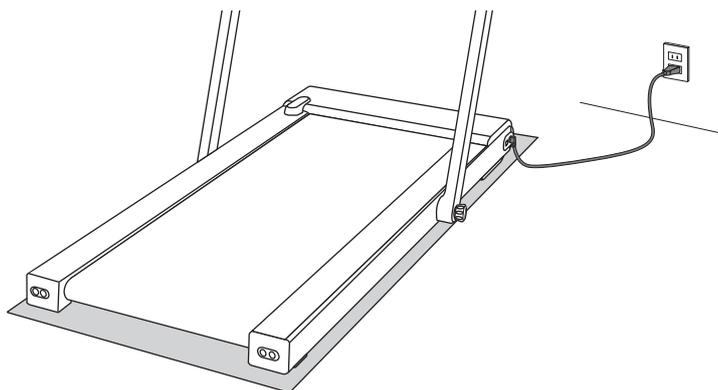
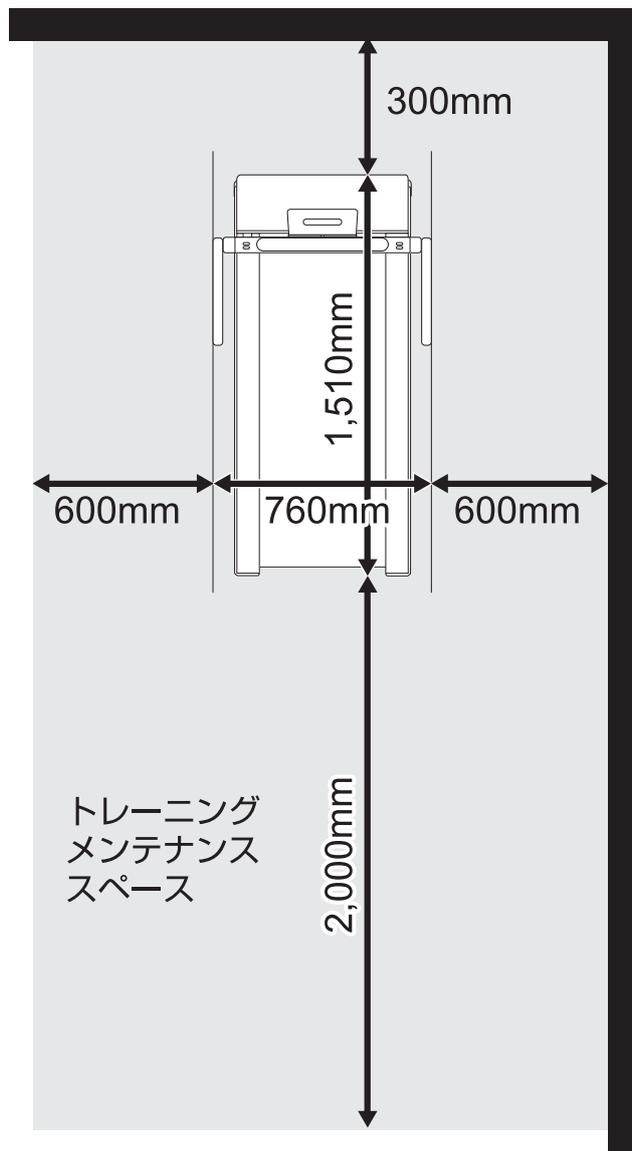
※本体の下や周囲に人やペット、物が置いていないことをご確認ください。

※運動する際は、必ず支柱及び走行板がしっかり固定されていることをご確認ください。

電源について

本製品はAC100V電源を使用します。

⚠ 警告

- 危険ですので電圧ＡＣ１００Ｖ以外のコンセントには接続しないでください。
- 電源は１つのコンセントから取ってください。複数の配線をつなげたタコ足配線はおやめください。
- 電源コード上に本体や重量物が載らないようにご注意ください。また、電源コードにストレスがかかるような設置（電源コードが引っ張られた状態での設置や電源コードを無理に曲げてしまうような設置）はしないでください。断線やショート、感電・漏電・発火の原因になります。

表示メーターの機能

この表示メーターは距離/歩数・時間・消費カロリー/心拍数・速度をデジタル表示します。

表示パネル

① 距離(km)／歩数(歩)

●走行距離又は歩数をを表示します。

※作動中に⑦【設定/表示切替】ボタンを押すと、表示が切り替わります。

※歩数カウントには誤差が発生します。歩幅が小さいときや、加速・減速中は、カウントされなくなったり、多くカウントされることがあります。あくまで目安としてください。

② 時間(分：秒)

●運動中の残り時間を表示します。

③ カロリー(kcal)／心拍数(拍/分)

●運動中の消費カロリー又は心拍数を表示します。

※グリップセンサーを握ると、心拍数測定を開始すると共に、心拍数表示に切り替わります。

※同じ運動をしても、人によって消費カロリーは異なります。この表示メーターの表示はあくまで一般的な目安としてください。

④ 速度(km/h)

●運動中の速度を表示します。

⑤ プログラム番号

●選択したプログラム番号（P. 1～P. 3）が点灯します。
P. 0：ノーマルコースの選択時には、全て消灯します。

⑬ グリップセンサー

●左右のグリップセンサーを両手で握ると、心拍数の測定ができます。

※P20「グリップセンサー使用上の注意」もご確認ください。

⑫ 安全キー差込口

●安全キーをセットしなければ作動しません。

●安全キーをセットしていない状態では表示部に「ーーーー」が表示されます。

操作ボタン

⑥ 一時低速ボタン

●走行中にこのボタンを押すと、最初に設定した低速速度になります。
もう一度押すと、元の速度に戻ります。

⑦ 設定／表示切替ボタン

●停止中にこのボタンを押すと、設定入力画面に切り替わります。

「目標時間の設定」
→ 「プログラムの選択」
→ 「一時低速時の速度設定」

●走行中にこのボタンを押すと、「距離表示」と「歩数表示」の切り替えを行います。

⑧ リセットボタン

●停止時にこのボタンを押すと、運動記録がリセットされ、初期画面に戻ります。

⑨ スタート／ストップボタン

●運動の開始・停止を行います。

⑩ アップ ▲ ／ダウン ▼ ボタン

●設定時の入力や、作動時の速度調節（加速/減速）を行います。

⑪ クールダウンボタン

●運動をクールダウンで終了します。
（1分間で徐々に速度を下げてから停止）

表示メーターの設定及び操作方法

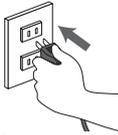
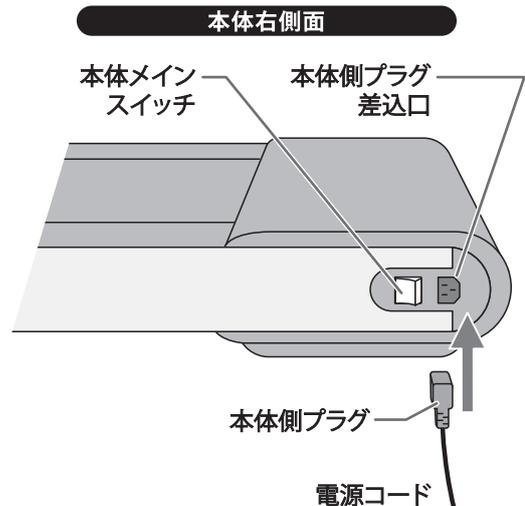
1 電源を入れる

① 電源コードの本体側プラグを本体に差し込みます。

② 電源プラグをコンセントに差し込みます。

⚠警 告

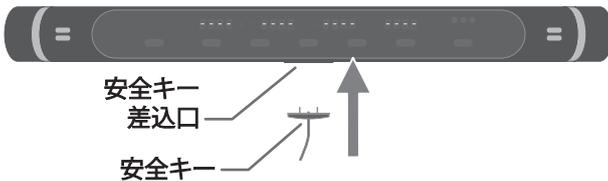
家庭用１００Ｖのコンセントに差し込んでください。

- ●危険ですので電圧１００Ｖ以外のコンセントには接続しないでください。
- ●１つのコンセントから複数の配線をつなぐタコ足配線はしないでください。
- ●電源コードや電源プラグが引っ張られたり、無理に曲げられた状態でコンセントに接続しないでください。
- ●電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。

③ 本体メインスイッチをＯＮにします。
（ＯＮの状態では本体メインスイッチが点灯します）

2 安全キーをセットする

安全キーを表示メーター中央下の「安全キー差込口」にセットします。

●安全キーをセットしていない状態では、操作ボタンを押しても動作しません。

⚠注意

本製品はトレーニング中の転倒などが発生したとき、安全キーが外れることで速やかに速度を落とし、停止することができます。
トレーニング中は必ず安全キーを装着してください。

安全キーをセットした画面

安全キーをセットすると、下図のような初期画面が表示されます。

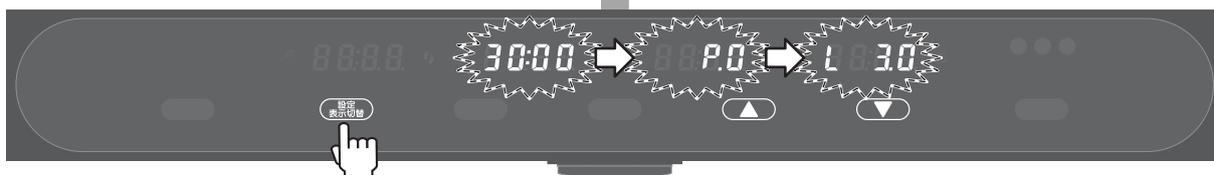
次ページ【３ 各種設定 】へ

表示メーターの設定及び操作方法

3 各種設定

この表示メーターは、「目標時間の設定」「プログラムの選択」「一時低速時の速度設定」を行うことができます。
初期設定のまま運動を行う場合は、手順４へ進んで下さい。
※初期設定では、「目標時間３０分」「P.０：ノーマルコース」「一時低速時の速度：３.０km/h」になっています。

【設定／表示切替】ボタンを押すと、設定画面（点滅表示部）が切り替わります。

「目標時間表示部」 → 「プログラム番号表示部」 → 「一時低速時の速度設定表示部」 → 「通常画面（設定完了）」

点滅表示の項目は、以下の手順で設定を変更することができます。

目標時間の設定

① 「目標時間表示部」が点滅している状態で、【アップ▲／ダウン▼】ボタンを押すと、
目標時間（１０分～９０分）を１０分単位で設定することができます。

プログラムの選択

② 「プログラム番号表示部」が点滅している状態で、【アップ▲／ダウン▼】ボタンを押すと、
プログラム（P．０～P．３）の選択ができます。（プログラムの種類については、本書Ｐ２５～Ｐ２６をご確認ください。）

一時低速時の速度設定

③ 「一時低速時の速度設定表示部」が点滅している状態で、【アップ▲／ダウン▼】ボタンを押すと、
一時低速時の速度（Ｌ１.０ｋｍ/ｈ～Ｌ５.０ｋｍ/ｈ）の設定ができます。
（ランニング途中、一時的に歩行速度に落とすための機能です）

設定の完了

④ 【設定／表示切替】ボタンを押して、通常画面に戻すと、設定完了です。

次ページ【４ 運動を開始する】へ

表示メーターの設定及び操作方法

4 運動を開始する

運動の開始

【スタート/ストップ】ボタンを押して、運動を開始します。

速度の調節

●走行中、【アップ▲／ダウン▼】ボタンを押すと、速度の調節（1.0 km/h～12.0 km/h）を 0.1km/h単位で行うことができます。

●プログラムコース（P.1～P.3）の作動中は、【アップ▲／ダウン▼】ボタンでプログラムの形状全体の速度がアップ／ダウンし、そのプログラムに合わせて、速度は自動変化します。

●速度が自動変化するプログラムコース（P.1～P.3）の作動中は、コースの段階によっては最低速度1.0km/h、最高速度12.0km/hまで調節できない場合があります。

【P.0：ノーマルコースイメージ】

時間（設定時間を20分割）

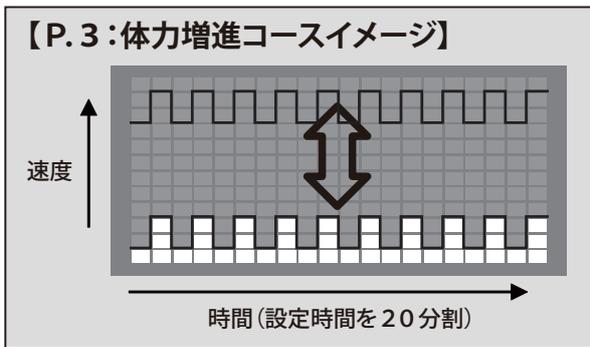
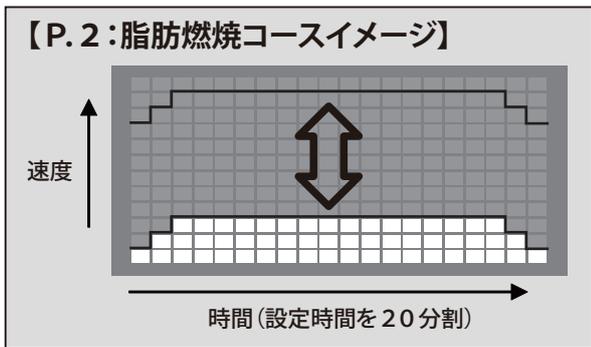
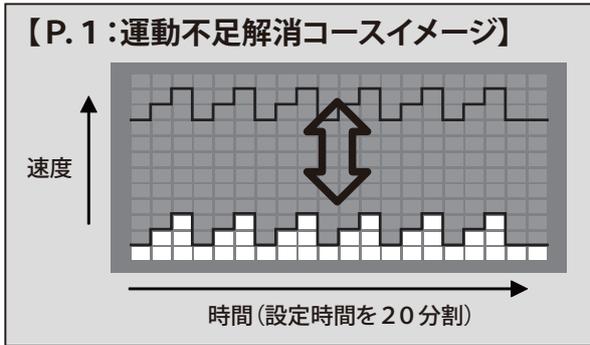
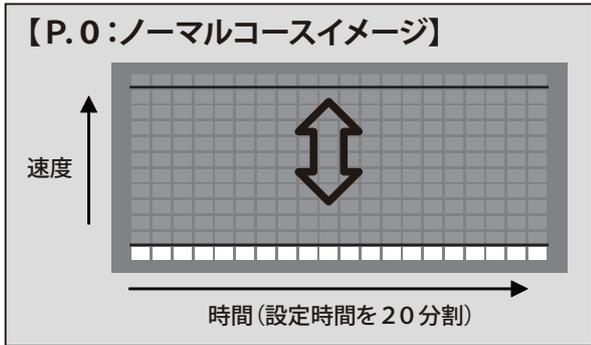
【P.1：運動不足解消コースイメージ】

時間（設定時間を20分割）

【P.2：脂肪燃焼コースイメージ】

時間（設定時間を20分割）

【P.3：体力増進コースイメージ】

時間（設定時間を20分割）

次ページ【5 運動中のその他機能】へ

表示メーターの設定及び操作方法

5 運動中のその他機能

距離／歩数の表示切替

●走行中に【設定／表示切替】ボタンを押すと、「距離表示」が「歩数表示」に切り替わります。

●歩数カウントには誤差が発生します。歩幅が小さいときや、加速・減速中は、カウントされなくなったり、多くカウントされることがあります。
あくまで目安としてください。

心拍数の表示切替

●走行中、グリップセンサーを握り、心拍数の測定が開始されると、自動的に「カロリー表示」が「心拍数表示」に切り替わります。

●左右のグリップセンサーを両手で握ると、心拍数の測定ができます。

※P20「グリップセンサー使用上の注意」もご確認ください。

一時低速機能

●走行中、【一時低速】ボタンを押すと、手順３で設定した「一時低速時の速度」に切り替わります。
（一時低速中は、速度表示の前に、Ｌと表示されます）

●再び、【一時低速】ボタンを押すと、Ｌ表示が消え、元の速度に戻ります。
（プログラムコース（Ｐ．１～Ｐ．３）の動作中は、プログラムの速度に戻ります。）

※手順３で設定した「一時低速時の速度」より、遅い速度で走行しているときは、【一時低速】ボタンを押しても、一時低速機能は、機能しません。

※一時低速中に、【アップ▲／ダウン▼】ボタンで、加速・減速はできますが、設定した「一時低速時の速度」以上に加速することはできません。

次ページ【６ 運動を停止する】へ

表示メーターの設定及び操作方法

6 運動を停止する

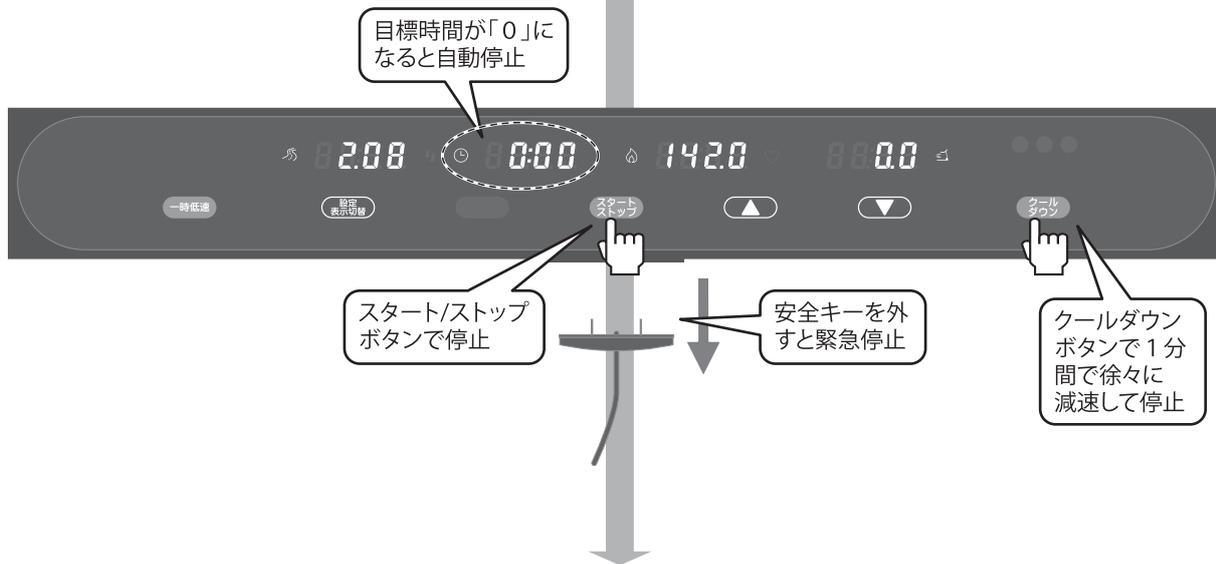
運動を停止する場合、以下の４つの方法があります。

スタート/ストップボタン を押すと停止します。

目標時間 が「０」になると停止します。

安全キー を外すと停止します。

クールダウンボタン を押すと１分間で徐々に速度を下げながら停止します。

※クールダウン中でも、緊急で停止させる場合は、【安全キー】を外して停止させてください。

7 リセットする

停止後、【リセット】ボタンを押すと、表示されている運動記録はリセットされ、初期画面に戻ります。

- ●リセットしていないときには、「距離 ／歩数」や「カロリー」の数値は残り、再スタートの際は表示されている数値から加算されていきます。
- ●リセットをしていなくても、本体メインスイッチを「OFF」にすると、表示はリセットされます。

ご使用終了後

表示メーターの「安全キー」を外し、本体メインスイッチを「OFF」にして電源プラグをコンセントから抜きます。

ご使用前の確認　安全のため毎回、ご使用前に同じ確認をしてください。

走行ベルトの確認

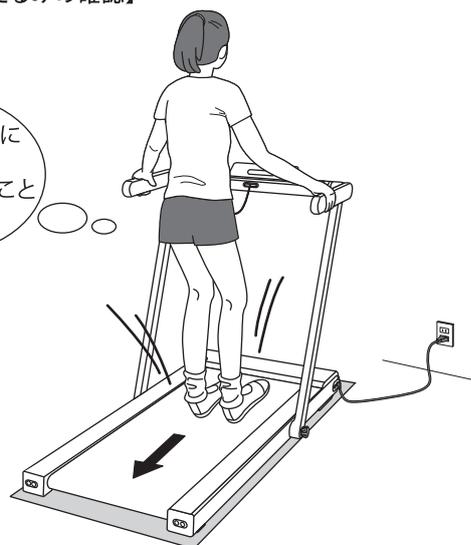
輸送中やご使用によってベルトがたるんでいる可能性があります。
必ずベルトがたるんでいないことをご確認ください。

● 確認方法

低速（1.0 km/h）の状態でベルトの上に乗り、ベルトに抵抗を加えてスリップしない（滑らない）ことを確認してください。

● 調節方法

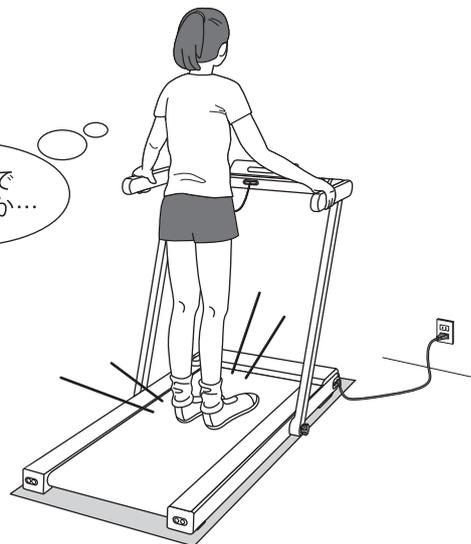
ベルトの調節方法はP18の「走行ベルトの調節方法」を参照ください。

【ベルトのたるみの確認】

停止時のタイミングの確認

「スタート/ストップ」ボタンを押した時や、「安全キー」を外したときにどの程度で止まるのかをご使用前にご確認ください。

● スタート/ストップボタンを押した場合…

● 安全キーを外した場合…

【停止時のタイミングの確認】

各部の固定確認

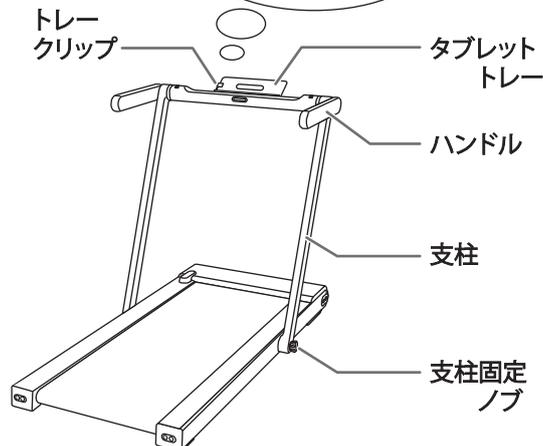
ご使用前には必ずハンドルや支柱など、各箇所がしっかりと固定されており、大きくガタつかない事をご確認ください。

- ●左右それぞれ、ハンドルがしっかり固定されていることをご確認ください。
- ●左右それぞれ、「支柱固定ノブ」で、支柱がしっかり固定されていることをご確認ください。

タブレットトレーについて

お持ちのタブレット端末を置くことができます。

- ●タブレット端末を設置するときは落下を防止するためトレークリップでタブレット端末をしっかり挟み込んでください。
- ●全てのタブレット端末に対応している訳ではありません。トレーに置いたときに不安定になるもの、運動中の振動により落下するものは置かないでください。
- ●万一に備え、大切なデータは必ずバックアップをとっておいてください。

【固定の確認】

走行ベルトの調節方法

通常の作動音以外の音が発生した場合、ベルトの片寄りや、ベルトの縁が擦れている場合があります。
また、使用中に急加速や急減速などを感じられた場合は、ベルトがたるんでいることが考えられます。
その時は下図のように本体後方にあるベルト調節ボルトを付属工具で回して、ベルトの片寄りや張りを調節してください。

ベルトが右に寄る場合

①右側の調節ボルトを付属工具で時計回りに45°締めます。

②ベルトを回すと、ベルトは左へ寄っていきます。

③ベルトを回しても、ベルトが中央へ寄らない時は、さらに時計回りに45°締めてください。

中央へ寄らない場合はこの作業を繰り返します。

④ベルトが中央付近へ戻ってきたら、調節ボルトを反時計回りに少し緩めます。

※調節ボルトを緩めないとベルトは左側へ片寄ってしまいます。

ベルトが左に寄る場合

①左側の調節ボルトを付属工具で時計回りに45°締めます。

②ベルトを回すと、ベルトは右へ寄っていきます。

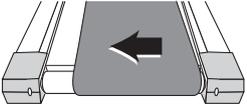
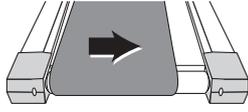
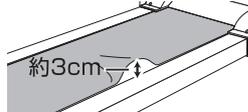
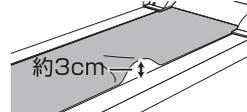
③ベルトを回しても、ベルトが中央へ寄らない時は、さらに時計回りに45°締めてください。

中央へ寄らない場合はこの作業を繰り返します。

④ベルトが中央付近へ戻ってきたら、調節ボルトを反時計回りに少し緩めます。

※調節ボルトを緩めないとベルトは右側へ片寄ってしまいます。

ベルトがたるんでいる場合

①左右の調節ボルトを付属工具で均等に時計回りに45°締めます。

②調節後はベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中程をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるか確認してください。

③それでもベルトがたるんでいる時はさらに均等に時計回りに45°締め、ベルトの張りを確認してください。

適度な状態になるまでこの作業を繰り返します。

ベルトが張り過ぎている場合

①左右の調節ボルトを付属工具で均等に反時計回りに45°緩めます。

②調節後はベルト全体が板から少し浮き上がった状態で、ベルトの中程をつまみ上げ約3cm程度持ち上がるか確認してください。

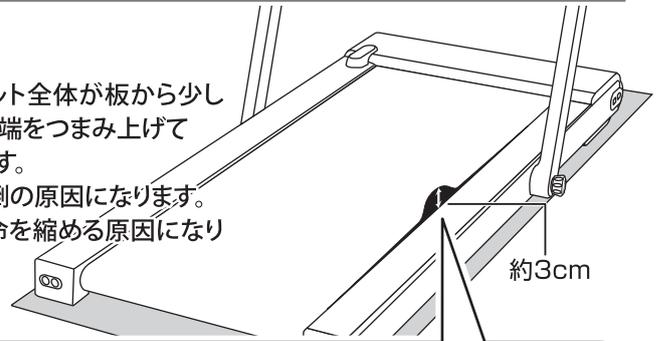
③それでもベルトが張り過ぎている時はさらに均等に反時計回りに45°緩め、ベルトの張りを確認してください。

適度な状態になるまでこの作業を繰り返します。

ベルトの調節後は空回しを行い、ベルトが安定している状態を確認してください。
ベルトが片寄る場合には、再度ベルトの調節を手順①から行ってください。

ベルト調節ボルト

⚠ 警告

適度なベルトの張り具合は、ベルト全体が板から少し浮いた状態で、ベルトの中ほどの端をつまみ上げて約３ｃｍ程度持ち上がる程度です。
ベルトのたるみは、スリップや転倒の原因になります。
また、張り過ぎても、ベルトの寿命を縮める原因になりますのでご注意ください。

■ベルトの継ぎ目について

走行ベルトの継ぎ目（接着面）は、色が異なりますが、異常ではございませんので、あらかじめご了承ください。

⚠ 重要：シリコンオイルの塗布について

ベルトの回転をスムーズにするため、ベルトのスリップや、急加速・急減速を感じられる場合は、ベルトの調節と共に、シリコンオイルを塗布してください。
詳しくはＰ19「シリコンオイルの塗布について」をお読みください。

⚠ 警告

- 安全のため軍手などを着用してください。
- ベルトが動いている状態では危険ですので、必ず電源を切ってからベルト調節ボルトを回してください。
- 走行ベルトの調節の際も必ず、水平な場所で床面を保護するマットなどを敷いて行ってください。
- 走行ベルトが片寄ったままでの使用、弛んだ状態での使用は、使用中の転倒などの原因になります。必ず調節を行ってください。
- 電源が入っている状態では絶対にローラーや走行ベルトには触らないでください。巻き込まれるおそれがあり、大変危険です。

※走行ベルトは消耗品です。走行ベルトの交換につきましては、販売店または弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。

走行ベルトの調節後は、Ｐ17「ご使用前の確認」の内容と、Ｐ19「シリコンオイルの塗布について」の内容を必ずご確認ください。

シリコンオイルの塗布について

走行ベルトの回転が鈍くなってくると、モーターへの負担が大きくなり、モーターの故障・基板の故障・ヒューズ切れなどの原因になります。故障を防止するために、以下の手順でベルトの回転（滑り）の確認・メンテナンスをおこなってください。

※シリコンオイルは、お近くのホームセンターなどで市販されています。
弊社でもシリコンオイルの取り扱いをしていますので、詳しくは弊社カスタマーサービス課までご相談ください。

確認作業 1

□ 使用中に急加速や急減速を感じられたことはありませんか？

□ 人が乗っていない状態と比べ、人が乗ると極端にベルトの回転速度が遅くなることはありませんか？

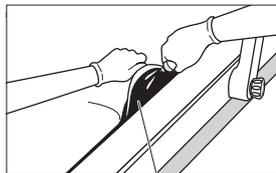
➡ 電源を切った状態で、人力でベルトを回してみてください。回転が非常に重たい場合には、ベルトの滑りが悪くなっています。

⚠ 注 意
人力でベルトを回したときには、モーターによる抵抗があります。（購入当時のベルトの滑り具合は正常ですのでご安心ください。）

確認作業 2

□ 電源を切った状態で、走行ベルト下のデッキ表面の摩擦を取り除くために、シリコンオイルを塗布してください。

●シリコンオイルの塗布方法

走行ベルトを少し持ち上げ、シリコンオイルをベルト下のデッキ面に塗布します。
（左右それぞれから行ってください）

その後、電源を切った状態のまま、走行ベルトを手や足で押さえながら回転させて、走行ベルト下のデッキ面全体にシリコンオイルを塗り拡げていきます。

確認作業 3

□ 再度、電源を切った状態で人力でベルトを回し、ベルトの回転（滑り）が改善されていることをご確認ください。

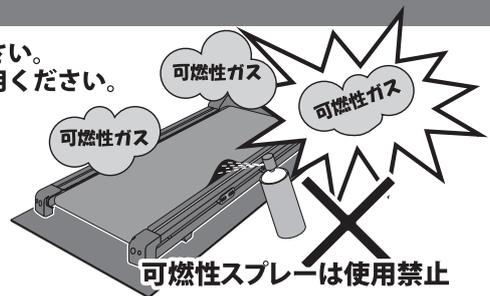
■シリコンオイルの塗布についての注意点

シリコンオイルは、走行ベルト下のデッキ表面の摩擦を取り除き、モーターに負担をかけないようにするために塗ります。

※出荷時にはシリコンオイルは塗布されています。	⇒	○購入当初からシリコンオイルを塗布する必要はありません。 ○シリコンオイルの塗布時期は４～６ヶ月毎が目安です。
※シリコンオイルの塗り過ぎにもご注意ください。	⇒	○シリコンオイルを大量に塗布されると、駆動部のタイミングベルトにまでオイルが付着し、ベルトの空回りなど、故障の原因となります。

⚠ 警 告　可燃性スプレーは使用しない

可燃性ガスが使用されているシリコンスプレーは使用しないでください。
ポンプ式のスプレーなど可燃性ガスが使用されていないものをご使用ください。

可燃性ガスが使用されているシリコンスプレーは、シリコン噴射と同時に可燃性のガスも噴射されます。万一、本製品の周囲に可燃性ガスが滞留した状態で、本体の電源スイッチを入れたり、モーターを回したりすると、電源スイッチやモーター整流子の接点で発生する火花によって、火災や爆発を引き起こすおそれがあります。

グリップセンサー使用上の注意・お手入れ方法

グリップセンサー使用上の注意

■心拍数測定のアドバイス

グリップセンサーは、手のひらが乾燥していたり、汗などで濡れている場合、正しく測定できない場合がございます。

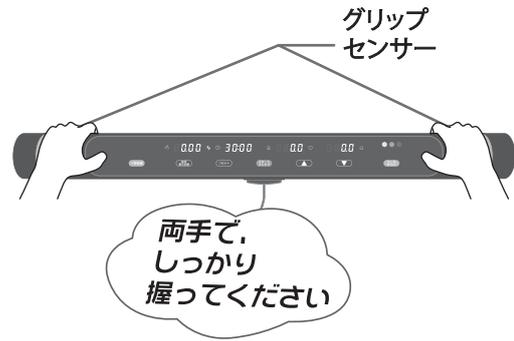
【手のひらが濡れている場合】
タオルなどで汗をしっかり拭き取ってから測定してください。

【手のひらが乾燥している場合】
濡れタオルなどで手を少し湿らせてから測定してください。

■グリップセンサーは両手で握る

グリップセンサーは片手では測定できません。

グリップ
センサー

両手で、
しっかり
握ってください

● 血行が良くない状態では、血管の収縮による変化が微小なために、心拍数が読み取れない場合があります。その場合には、血行を良くしてから測定をしてください。

● この表示メーターは医療機器ではありません。表示メーター上の数値はあくまで運動の目安としてご使用ください。

お手入れ方法

長期にわたりご使用いただくため、定期的にお手入れください。

⚠警告 お手入れの際には、必ず本体メインスイッチを切り、**電源プラグをコンセントから抜いてください。**

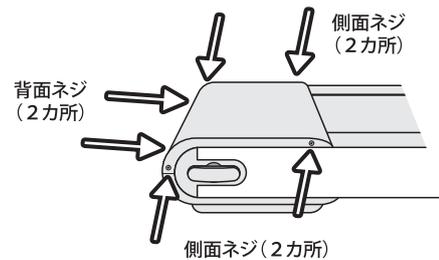
■ 本　体 ： 汚れが落ちない場合、中性洗剤を薄めて拭きとってください。

⚠注意 走行ベルト下のデッキ表面には、特殊な加工が施されていますので、絶対に洗剤など使用しないでください。

■ ホイールカバー内 ： 乾いた柔らかい布などでほこりを取り除いてください。

特に、ホイールカバー内部には、ベルトの回転によって吸い込まれたほこりが溜まり、場合によっては故障の原因になります。
定期的にホイールカバーを開け、内部のほこりを取り除いてください。

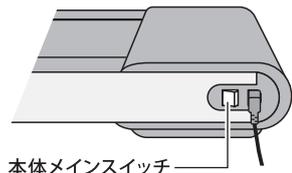
ホイールカバーの開け方

1. 本体メインスイッチを切り、**電源プラグをコンセントから抜いてください。**
2. ホイールカバーを固定しているネジ（６ヵ所）をドライバーで取り外し、ホイールカバーを取り外します。
   メンテナンス後は再びホイールカバーをしっかりと取り付けてください。

⚠注意 作動直後は、ホイールカバー内の部品（モーターや基板など）は熱を持っています。
ホイールカバーを開ける際は、電源プラグを抜き、1時間以上経ってからホイールカバーを開けてください。

故障かな？と思う前に

■ 故障かな？と思う前に　下記の項目を一度チェックしてください。

症　状	チェック箇所
●走行ベルトが片寄る場合	○本製品の設置場所が水平な場所か確認してください。 ○走行ベルトの調節をしてください。（P18「走行ベルトの調節方法」参照）
●走行ベルトがたるむ場合	○走行ベルトの調節をしてください。（P18「走行ベルトの調節方法」参照）
●走行ベルトがスリップする場合（スムーズに回らない場合）急加速や急減速が感じられる場合	○走行ベルトを張ってください。（P18「走行ベルトの調節方法」参照） ○走行ベルト下のデッキ表面にシリコンオイルを塗布してください。（P19「シリコンオイルの塗布について」参照） ※シリコンオイルはお近くのホームセンターなどで市販されています。弊社でもシリコンオイルの取り扱いをしていますので、詳しくは弊社カスタマーサービス課までご相談ください。
●異音がする場合	○各部のネジの緩みを確認してください。 ○走行ベルトの片寄りを確認してください。（P18「走行ベルトの調節方法」参照）
●正常な表示が出ない場合	○本体メインスイッチを切り、再びONにし、始めから操作を行ってください。 ○安全キーが外れている、またはきちんと差し込まれていない状態ですので安全キーをセットしなおしてください。
●ボタンを押しても受け付けない場合	○安全キーは正しくセットされていますか？ ○操作手順を確認してください。（P12～P16の操作方法をもう一度ご確認ください。） ○ボタンをしっかり押していますか？
●モーターが回らない場合	○本体メインスイッチがONになっていますか？ ○安全キーは正しくセットされていますか？ ○コンセントの差し込みを確認してください。 ○操作手順を間違えていませんか？（P12～P16の操作方法をもう一度ご確認ください。）
●スピードが上がらない場合	○室温が低いとモーターや駆動部品が温まるまでスピードが上がりません。室温を上げてご使用ください。
●心拍測定ができない場合	○血行が良くない状態や体が冷えている状態では、血管の収縮による変化が少ないために心拍数が読み取れない場合があります。体を温めるなど、血行を良くしてから測定をしてください。 ○P20「グリップセンサー使用上の注意」に記載されている内容を確認してください。
●歩数カウントがされない場合 歩数カウントが多くカウントされる場合	○歩数カウントには誤差が発生します。歩幅が小さいときや、加速・減速中は、カウントされなくなったり、多くカウントされることがあります。　あくまで目安としてください。
●ベルトの周囲に摩耗粉が飛び散る場合	○運動靴の靴底が削れていませんか？通常でも少なからず靴底は削れます。大量に摩耗粉が飛び散る場合は、歩き方（走り方）を見直してください。

本体右側面

本体メインスイッチ

上記チェックを行っても直らない場合、またはその他の状況が発生した場合には、お手数ですが弊社カスタマーサービス課までお電話又はFAXでその状況を伝えてください。その際、上記以外の確認ポイントを説明させて頂く場合がありますがご協力の程お願いします。

走行ベルトは消耗品です

走行ベルトの交換時期の目安は使用頻度により異なりますが、約１年半から２年です。
次のような場合には、走行ベルトを交換してください。

●走行ベルトが一部でも破けてきた場合。
●P18「走行ベルトの調節方法」記載のベルト調節を行っても、ベルトの片寄りやたるみが改善されない場合。
●P19「シリコンオイルの塗布について」記載の確認作業で、シリコンオイルを塗布しても改善されない場合。

走行ベルトの交換につきましては、弊社カスタマーサービス課までご相談ください。

お問い合わせは　カスタマーサービス課　0120-30-4515
（AM10:00～PM4:00　但し、PM12:00～1:00及び土・日・祝祭日を除く）まで

簡単操作早見表

電源プラグを本体、コンセントに差し込みます

本体メインスイッチを入れます

安全キーをセットします

《設定》　目標時間を設定します

①【設定／表示切替】ボタンを押し、「目標時間表示部」を点滅表示に切り替えます。
②【アップ▲／ダウン▼】ボタンで、目標時間（１０分～９０分）を１０分単位で入力します。

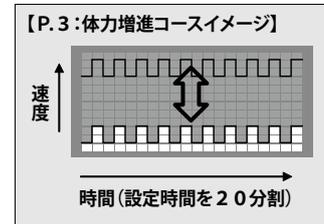
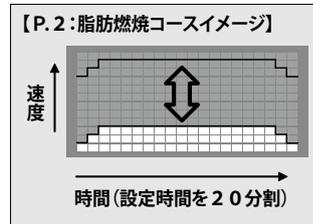
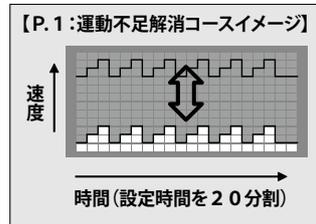
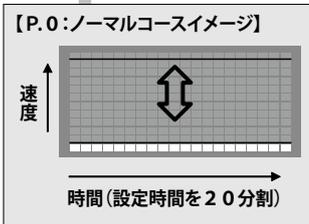
《設定》　プログラムコースを選択します

①【設定／表示切替】ボタンを押し、「プログラム番号表示部」を点滅表示に切り替えます。
②【アップ▲／ダウン▼】ボタンで、プログラム番号（P.０～P.３）を選択します。

【P.０：ノーマルコースイメージ】

【P.１：運動不足解消コースイメージ】

【P.２：脂肪燃焼コースイメージ】

【P.３：体力増進コースイメージ】

《設定》　一時低速時の速度を設定します

①【設定／表示切替】ボタンを押し、「一時低速時の速度設定表示部」を点滅表示に切り替えます。
②【アップ▲／ダウン▼】ボタンで、一時低速時の速度（L 1.0 km/h～L 5.0 km/h）を0.1km/h単位で入力します。

運動を開始します

【スタート/ストップ】ボタンを押して、運動を開始します。

- 走行中、【アップ▲／ダウン▼】ボタンで、速度調節ができます。
- 走行中、【設定／表示切替】ボタンで、「距離表示」と「歩数表示」を切替することができます。
- 走行中、表示メーター左右のグリップセンサーを握ると、心拍数測定ができます。
- 走行中、【一時低速】ボタンを押すと、設定した一時低速時の速度にさげることができます。
  再び、【一時低速】ボタンを押すと、元の速度に戻ります。

運動を停止します

停止する方法は、次の４つの方法があります。

【スタート/ストップ】ボタンを押すと停止します。	【目標時間】が「０」になると自動停止します。	【安全キー】を外すと停止します。	【クールダウン】ボタンを押すと１分間で徐々に速度を下げながら停止します。

表示をリセットします

【リセット】ボタンを押すと、表示されている運動記録はリセットされ、初期画面に戻ります。

ご使用終了後は、本体メインスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜いてください

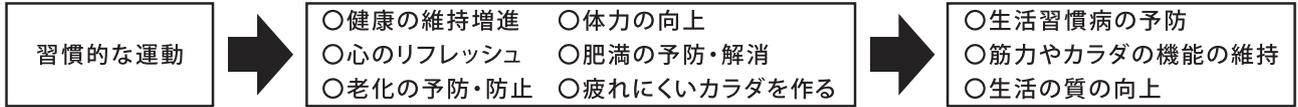
トレーニングについて

運動のすすめ

私たちのカラダは、20歳前後をピークにして歳とともに衰えはじめますが、30代、40代の働きざかりに入ると、職場や家庭での責任からストレスも重なり、心身の衰えは加速される一方です。しかし、普段から、カラダを動かして、適度な運動を続けていれば、カラダの衰えはゆるやかなものとなり、運動をする人としない人では、格段の差が出てくるものです。
毎日を笑顔で過ごすためにも、運動はなくてはならないものなのです。

習慣的な運動

○健康の維持増進　○体力の向上
○心のリフレッシュ　○肥満の予防・解消
○老化の予防・防止　○疲れにくいカラダを作る

○生活習慣病の予防
○筋力やカラダの機能の維持
○生活の質の向上

自分に合った運動

健康づくりのために運動が必要といっても、急に激しい運動を長時間行わないようにしてください。どんな運動を行う場合でも、安全が確保されている必要があり、そのためには、次のような事項に注意が必要です。

○翌日まで疲労が残らない。
○急に運動の強度を上げない。
○運動中や終了後に、苦痛を感じない。
○水分の補給、保湿に注意する。
○十分な睡眠をとっていること。
○体調の悪いときは休む。
○他の人とおしゃべりしながら続けられるレベルの運動。

【セルフチェック】

運動前のチェック	運動中のチェック
二日酔い	急にめまいがする
めまいがする	激しい疲労感がある
吐き気がする	冷や汗が出る
全身がだるい	吐き気がする
熱っぽい	胸が苦しい、痛い
睡眠不足	呼吸が苦しい
血圧が高い	ふらつきがある
脈がいつもより多い	脈の乱れ

トレーニング手順

体調チェック
○体重・血圧・脈拍の測定

ウォーミングアップ
○軽く汗ばむ程度の有酸素運動
○ストレッチ体操

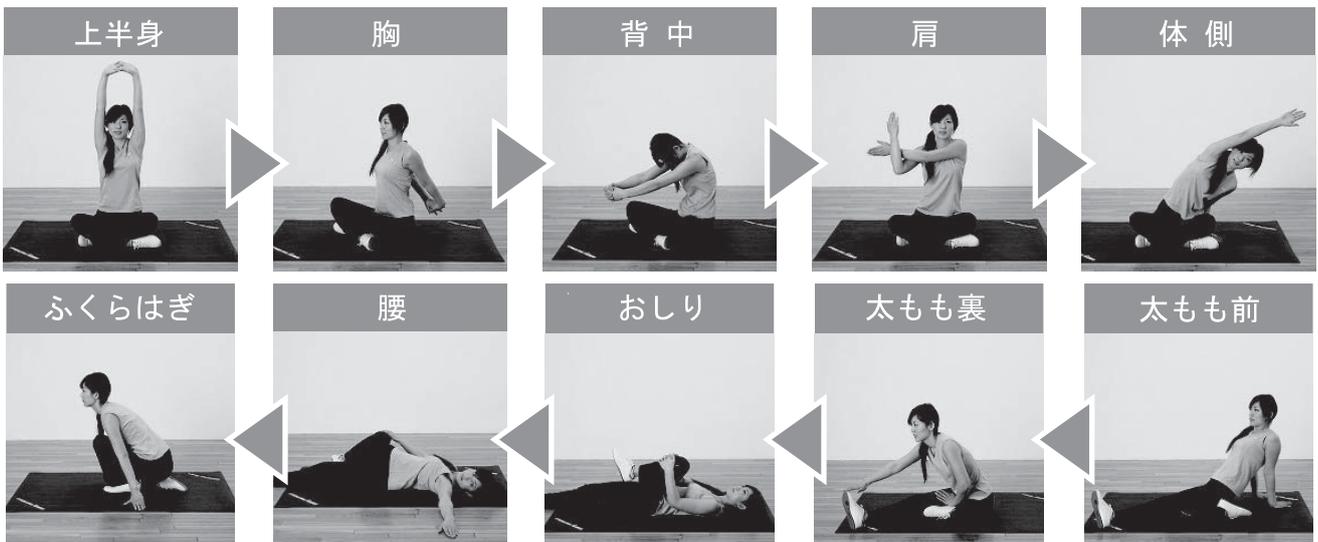
メインエクササイズ
○有酸素運動
20〜60分間
○筋力トレーニング

クールダウン
○ストレッチ体操
○マッサージ

※トレーニング内容は、ストレッチ体操や有酸素運動、筋力トレーニングをバランスよく行います。
※メインエクササイズは、目的に合わせた時間（回数）、速度（負荷）でトレーニングを行います。

【 運動の注意点 】
○バランスのとれた体力づくりをしましょう。○運動は継続しないと、それまで得られたトレーニング効果は徐々に消失します。
○各自の年齢や体力、健康度などを考慮して行いましょう。○時間をかけて負荷は少しずつ上げて行いましょう。

ウォーミングアップとクールダウン　〜ウォーミングアップやクールダウンにはストレッチ体操が効果的です〜

【ストレッチ体操の効果】○柔軟性を高める。○ケガや障害の予防。○血流を促進して、疲労回復。○リラグゼーション効果。

【ストレッチ体操の注意点】
○無理をして力いっぱいにカラダを伸ばしたり、痛みを感じるところまで伸ばさないでください。
○ストレッチの間は、息を止めず、深呼吸をしながら、リラックスして行いましょう。
○反動を使わず、ゆっくりと筋肉を伸ばし、伸ばしている筋肉を意識しながら行いましょう。

トレーニングについて

有酸素トレーニング

有酸素運動は、脂肪をエネルギーとして運動を行うので、効果的に脂肪が燃焼でき、減量に最適なエクササイズです。また、長時間運動することもできるので、持久力の養成や強化にも役立ちます。本製品を使用することで、自宅でも快適に有酸素運動が行えますので、本機を継続的に使用して、健康なカラダを手に入れましょう。

有酸素トレーニングの効果

〇心臓・血管に無理のない刺激を与える。
〇持久力が増し、スタミナのある体力をつくる。
〇脂肪の消費が多く、肥満を予防する。
〇生活習慣病の予防や治療に有効。

有酸素トレーニングの強度の設定方法について　～安全で効果的にトレーニングを行うための方法を2つ説明します～

① 「心拍数からみた運動強度の早見表(1分間の脈拍数)」から運動強度を設定する。

効果的に運動を行うには、目的に適した心拍数で運動することが重要です。下記「心拍数からみた運動強度の早見表」(下図左)は、最大心拍数の割合（目安）を早見表にしています。まず、「目的別の最大心拍数の割合について」（下図右）から運動目的を決定し、ターゲットゾーン（％）を確認してください。例えば、「脂肪燃焼」が目的であれば、最大心拍数の５０～６０％がターゲットゾーンになります。ターゲットゾーンより「心拍レベルが低い場合」は、運動強度（速度）をあげ、逆に「心拍レベルが高い場合」は、運動強度は、運動強度（速度）を落としてください。但し、あらかじめ設定されている運動強度は、体力レベルや個人の健康状態により、運動強度（速度）は異なりますので、あくまでも「運動の目安」として使用してください。

【心拍数からみた運動強度の早見表(1分間の脈拍数)】

負荷＼年齢	10 代	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~54	55~以上
100%	210	205	200	195	190	185	180	175	170
90%	190	185	180	175	170	165	160	155	150
80%	175	170	165	160	155	150	145	140	135
70%	160	155	150	145	140	135	130	125	120
60%	145	143	140	135	130	125	120	115	110
50%	135	133	130	125	120	115	110	108	105
40%	125	123	120	115	110	108	105	103	100
30%	115	113	110	108	105	103	100	98	95

【目的別の最大心拍数の割合について】

ターゲットゾーン	運 動 目 的
４０～５０％	リハビリ
５０～６０％	脂肪燃焼
６０～７０％	心肺機能向上

心拍数のチェック方法
脈拍の取りにくい方や正確な心拍数を測定するには右図のように左手首内側上部を右手の中指と人さし指で押さえます。1分間を測るのは大変ですから、１０秒間測り、その数値を6倍にして1分間の心拍数に換算しましょう。

② 安静時の心拍数から運動強度を設定する。

上記の「心拍数からみた運動強度の早見表」は、年齢を目安として目標の心拍数を算出しています。そのため、個人のレベルによっては、運動すると「きつく感じたり」、「非常に楽だ」ということがあります。より自身の目的に適した運動中の目標心拍数は、下記の計算式によってご自身の年齢と安静時の心拍数から算出できます。

$$\left\{(220-\text{年齢})-\text{安静時心拍数}\right\}\times\begin{matrix}0.5\ (\text{体脂肪の燃焼が目的})\\0.6\ (\text{心肺機能向上が目的})\end{matrix}+\text{安静時心拍数}=\text{運動の目標心拍数}$$

※上記２つの設定方法と次項で説明している「主観的運動強度」から、ご自身に最も適した運動強度（速度）を見つけてください。

筋力トレーニング

「筋力トレーニング＝ボディビル」というイメージがまだ根強いようですが、日常生活での運動量が減少している現代人だからこそ、「筋力トレーニング」が必要なのです。筋力は貯蓄のようなもので、何もしなければ毎年確実に減っていき、やがてなくなります。そうならないためにも筋力トレーニングを定期的に行って、貯筋(筋肉を蓄えること)を増やす必要があるのです。有酸素運動だけでなく、「筋力トレーニング」を組み合わせて運動をすることでバランスの取れた健康・体力作りが行えます。

筋力トレーニングの効果

- 基礎筋力の養成および向上。
- 基礎代謝を高め、脂肪が燃えやすい体をつくる。
- 姿勢やプロポーションを整える。
- 腰痛・膝痛・肩こりなどの緩和および予防。

筋力トレーニングの注意点

- トレーニングの目的に応じて負荷を設定しましょう。
- 充分なウォーミングアップを行いましょう。
- トレーニングの動作、フォームは正確に行いましょう。
- 呼吸は止めないようにしましょう。
- トレーニングしている筋肉を意識しましょう。

家庭で出来る筋力トレーニング

- 自分の体重を利用した自重運動。腹筋やスクワット、腕立て（プッシュアップ）など。
- ダンベルやリストアンクルウェイト（砂袋）などを利用したウエイトトレーニング。
- ゴムチューブの張力を利用したエクササイズ。

※ 筋力トレーニングの方法は数多くあり、実施する人の目的にあった方法で、楽しく、無理せず、そして継続的に運動をすることが大切です。ぜひ、筋力トレーニングを取り入れて、「疲れないカラダ」、「引き締まったカラダ」を作りましょう。

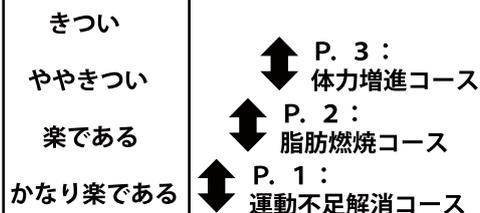
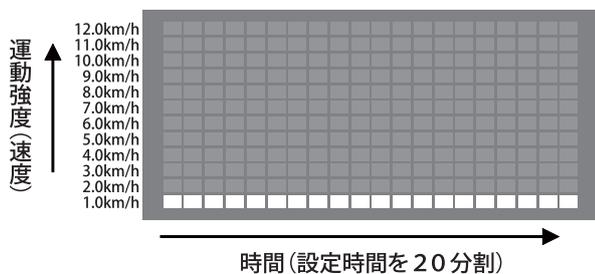
プログラムの選び方

本製品には、ノーマルコースを含む４種類のプログラムコースをご用意しています。目的にあったプログラムコースを選ぶことで、いつでも、誰でも簡単に本格的な運動に取り組めます。

運動のヒント　～運動強度（速度）の決め方について～

P.０：ノーマルコースを除く、３種類（P.１～P.３）のプログラムコースは自動で速度をコントロールするので、誰でも手軽にトレーニングに取り組めます。ただし、各プログラムの初期設定の強度（速度）は、安全にトレーニングしていただくため、かなり軽い負荷で設定しております。プログラムコースを使用される場合、自身の体力レベルにあった強度（速度）に調節してご利用ください。

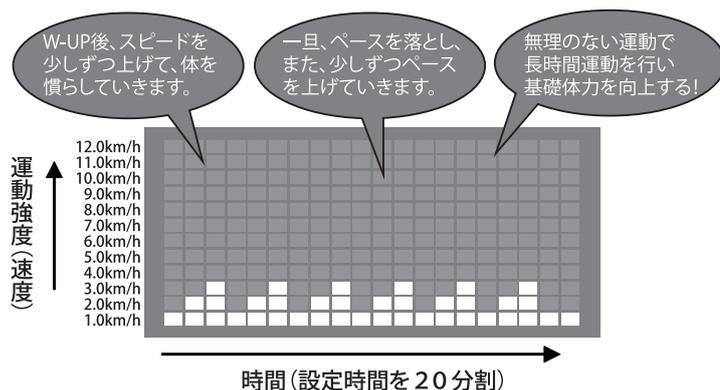
【運動強度の決め方について】

運動強度を決定する目安に使用されるのが、主観的運動強度（右図）で、運動中の主観的な感覚を確認しながら、運動強度を決定する方法です。
「P.１：運動不足解消コース」は、「かなり楽である」と感じる強度（速度）で運動を行います。
「P.２：脂肪燃焼コース」は、「楽である」と感じる強度（速度）で、
「P.３：体力増進コース」は「ややきつい」と感じる強度（速度）で、
運動を行います。
この方法でプログラムコースの強度（速度）を決定してください。

● P.０：ノーマルコース

お使いになる方が、ご自身で速度を決めて、自由に運動できるトレーニングコースです。他のプログラムコースが、適当でない方や体力の優れた方が「もっとハード」にトレーニングしたい時、また体力に自信がない方の「ソフトな運動」をしたい時などに適しています。自身で速度の設定ができますので、自身の体力レベルに合わせて速度を設定してください。

● P.１：運動不足解消コース

軽めの運動強度のトレーニングコースです。運動不足の解消、基礎体力向上を目的にしたプログラムコースなので、年配の方や運動に不慣れな方がトレーニングされるのに適したプログラムです。

【プログラムのイメージ】

軽い負荷でスタートし、時間をかけて速度を上げていきます。無理なく運動していただくため、一旦、ペースを落とし、また徐々に速度を上げていく運動を繰り返します。急激な速度の変化がなく、ペースダウンが途中で入るので、カラダの負担を掛けず、安全に運動できるプログラムコースです。

【運動時間及び頻度について】

１日１０分～２０分、週３日を目標に運動してください。このプログラムコースは、基礎体力の向上が目的なので、無理をせず、徐々に身体を慣らすようにトレーニングを行ってください。

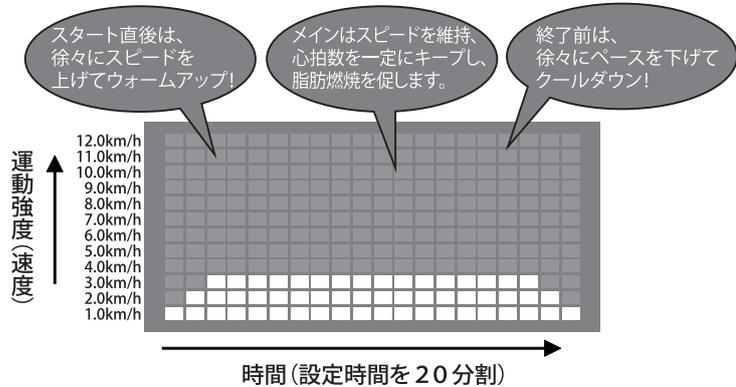
【運動強度（速度）の目安】

このプログラムは、年配の方や体力の落ちてきた方が無理なく運動していただくことを目的にしております。
運動強度の目安は、たよりなく感じる程度、「かなり楽である」と感じる強度（速度）で運動してください。
但し、個人差が大きいので、決して無理をしないようにしてください。

プログラムの選び方

● P. 2：脂肪燃焼コース

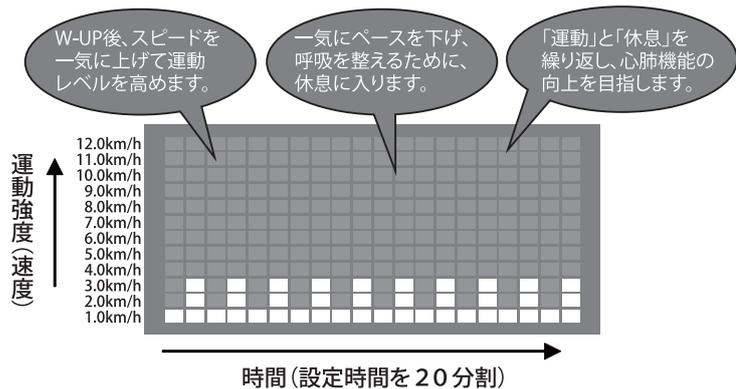
やや軽い運動強度のトレーニングコースです。軽い負荷を長い時間かけて運動することで効果的に身体の脂肪を燃焼させるため、減量を目的とする方にオススメです。また、疲労が残らないトレーニングとして適しています。

【プログラムのイメージ】
設定した運動レベルに段階的に近づき、トレーニング終了時には段階的にレベルを下げるクールダウンを自動的に行うトレーニングコースです。脂肪燃焼を目的としているので、メインエクササイズは運動レベルを一定に保ち、心拍数を一定に維持します。適度な運動レベルで脂肪燃焼を促します。

【運動時間及び頻度について】
１日トータル最低３０分以上、週５日以上を目標に運動してください。
※但し、１回の運動は、最大90分までとしてください。
長時間運動するほど、効果的に脂肪が燃焼しますので、軽い負荷で長い時間をかけて運動してください。
減量を目的にする方は、１日100 kcal～200 kcal（出来れば 250 kcal）の消費を目標にしてください。

【運動強度（速度）の目安】
このプログラムは脂肪を燃焼するのが目的です。脂肪燃焼には、効果的な心拍数を一定に保つことが重要です。
おしゃべりができる程度、「楽である」と感じられる強度（速度）で運動すると効果的に脂肪が燃焼します。

● P. 3：体力増進コース

やや強めの運動強度のトレーニングコースです。全身持久力（心肺・循環器系の能力）を高めるために、適したプログラムコースです。体力の向上を目指す方にオススメします。

【プログラムのイメージ】
プログラムのイメージは、「運動」と「休息」を交互に繰り返すインターバルトレーニングをイメージしています。
運動と休息の時の配分やそのレベルによって体力の強化をねらう本格派向けのプログラムコースです。運動レベルに緩急を加えることでスタミナの強化をねらっています。

【運動時間及び頻度について】
１日トータル20分～40分、週５日（週休２日）を目標に運動してください。但し、１回の運動は、最大90分までとしてください。
全身持久力の向上には、ある程度、運動強度（速度）を上げる必要があります。
最初は20分程度から運動を始め、最終的には40分程度を目標に運動してください。

【運動強度（速度）の目安】
このプログラムは、体力増進、心肺機能向上が目的なので、少し息切れするような「ややきつい」と感じる強度（速度）で運動してください。体調のすぐれない時は、無理をしないでください。

アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
フリーダイヤル 0120−30−4515
（AM10:00〜PM4:00　但しPM12:00〜1:00及び土・日・祝祭日を除く）

左記以外受付
ＦＡＸ：072-678-6410
E-mail：fcs-syuuri@alinco.co.jp
ＦＡＸ又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

AFR1619：この商品のWEBページはこちら
※故障や異常が発生した場合、まずは本書Ｐ21「故障かな?と思う前に」をご確認ください。